

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання Вченої ради
комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна
навчально-реабілітаційна
академія» Запорізької обласної
ради

16 квітня 2024 року № 7

Введено в дію 16 квітня 2024 року

Наказ ректора

Хортицької національної академії від
16 квітня 2024 року № 90/од

ПРОГРАМА

**фахового вступного іспиту для вступу на навчання
для здобуття ступеня «магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і
спорт», освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»**

Запоріжжя
2024

Укладачі:

Сергата Н.С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту.

Волкова С.С., кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту.

Сергатий М.О., кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту.

Соколовська І.А., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного іспиту підготовлена відповідно до правил прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2024 році, наказу МОН від 06.03.2024 № 266, та до розділу III Стандарту вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516, та об'єднує вимоги до результатів навчання, встановлених Стандартом вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567, а також вимоги, обумовлені специфікою освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для здобувачів ступеня магістра.

Мета фахового вступного іспиту з «Фізичної культури і спорту» – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, яких вони набули під час навчання на освітньому ступені/рівні бакалавра/спеціаліста/магістра, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» в межах ліцензованого обсягу.

Фаховий вступний іспит проводиться у вигляді усної відповіді під час співбесіди, яка оцінюється за 100-бальною шкалою оцінювання знань (від 100 до 200 балів) та триває 90 хв. Програма іспиту складається з питань медико-біологічних основ фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування та основ методики розвитку фізичних якостей.

До участі у конкурсному відборі для вступу на навчання допускаються вступники з результатом фахового вступного іспиту не менше 130 балів. Для зарахування на місце державного замовлення вступнику необхідно набрати прохідний бал, який у 2024 році складає 130 балів.

Іспит дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності: викладач вищого навчального закладу; тренер з виду спорту у ДЮСШ і спортивних клубах; педагог-організатор; методист з фізичної культури; вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи; суддя з виду спорту, інструктор-методист та професійний спортсмен; працівник установ, який керує або здійснює фізкультурно-спортивну та оздоровчу роботу серед населення.

Для вступників на ступінь магістра конкурсний бал обчислюється як сума результату фахового вступного іспиту та вступного екзамену з іноземної мови.

Інструкція для проходження фахового вступного іспиту.

1. Фаховий вступний іспит проводиться у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM. Члени екзаменаційної комісії створюють відеозустріч та надсилають запрошення на пошти абітурієнтів.

2. Перед початком фахового вступного іспиту для вступників проводиться консультація про умови проведення вступного іспиту та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що

підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником про своє місце перебування.

3. Вступник переходить за наданим йому посиланням за 15 хвилин до початку фахового вступного іспиту.

4. Вступник розташовує камеру у статичному положенні так, щоб зображення охоплювало вступника та простір біля нього.

5. Фаховий вступний іспит проводиться у формі співбесіди, під час якої вступник усно відповідає на питання екзаменаційного білету. Час на підготовку до відповіді складає 15 хвилин. У разі переривання зв'язку під час фахового вступного іспиту вступник отримує новий білет і починає підготовку спочатку.

6. Оголошення результатів фахового вступного іспиту відбувається після завершення співбесід з усіма вступниками головою екзаменаційної комісії.

ОСНОВНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІН

Питання з медико-біологічних основ фізичного виховання.

1. Комплексні методики визначення оцінки фізичного здоров'я людини.

2. Поняття по аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Методи визначення.

3. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).

4. Фізіологічна суть тренування. Ознаки і механізм виникнення перетренованості.

5. Фізіологічна характеристика розминки.

6. Види артеріального тиску. Чинники, які визначають величину артеріального тиску. Реакція артеріального тиску на фізичне навантаження динамічного і статичного характеру.

7. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування.

8. Фізіологічне обґрунтування розминки.

9. Способи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття.

10. Методи визначення ефективності роботи і фізичної працездатності організму.

11. Методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи.

12. Методи визначення функціонального стану дихальної системи.

13. Використання педагогічного тестування для оцінки функціонального опорно-рухового апарату.

14. Поняття про режим харчування.

15. Гігієнічні норми фізичних властивостей повітря та їх урахування під час організації та проведення занять фізичними вправами в спортивному залі та умовах природного середовища.

Питання з теорії і методики спортивного тренування.

1. Надайте характеристику спортивної підготовки та охарактеризуйте засоби спортивного тренування.
2. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки.
3. Надайте характеристику спортивних змагань та наведіть особливості проведення змагань в обраному виді спорту.
4. Надайте характеристику багаторічної системи підготовки спортсменів та покажіть особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.
5. Надайте характеристику фізичної підготовки спортсменів та охарактеризуйте фізичні якості спортсмена.
6. Надайте характеристику педагогічному контролю у спортивній підготовці з обраного виду спорту.
7. Надайте характеристику технічної підготовки спортсменів та розкрийте основні завдання та засоби технічної підготовки.
8. Надайте характеристику мікроциклам як структурним елементам в процесі підготовки спортсменів.
9. Охарактеризуйте побудову програм тренувальних занять (загальна структура занять; заняття вибіркової та комплексної спрямованості; типи та організація спортивних занять).
10. Дайте характеристику відбору в системі багаторічної підготовки спортсменів: перший етап відбору (первинний етап); другий етап відбору (попередній відбір); третій етап відбору (проміжний етап).
11. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.
12. Опишіть види контролю в спортивному тренуванні та назвіть основні вимоги до показників, що використовуються у контролі.
13. Дайте характеристику тактичної підготовки спортсменів і назвіть основні завдання та засоби тактичної підготовки.
14. Охарактеризуйте основні засоби відновлення спортивної працездатності.
15. Опишіть сутність управління підготовкою спортсменів (загальні поняття).

Питання з основ методики розвитку фізичних якостей.

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
2. Загальна характеристика швидкісних здібностей, засоби та контроль за розвитком швидкісних здібностей.
3. Методика розвитку швидкісних здібностей.
4. Поняття «швидкісного бар'єру» і методика його усунення.
5. Загальна характеристика силових здібностей, контроль за розвитком силових здібностей.
6. Групи вправ що застосовуються для розвитку сили.
7. Характеристика режимів роботи м'язів.
8. Методика розвитку силових здібностей.
9. Загальна характеристика витривалості, контроль за розвитком загальної витривалості.
10. Засоби для розвитку витривалості: загальної, швидкісної, силової.

11. Методика розвитку різних видів витривалості.
12. Загальна характеристика гнучкості, засоби та контроль за розвитком гнучкості.
13. Методика розвитку гнучкості.
14. Дати визначення координаційних здібностей і видів їхніх проявів.
15. Навести приклади засобів для розвитку координаційних здібностей і тестів для контролю за розвитком координаційних здібностей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

180-200 балів виставляється тоді, коли при вирішенні навчального завдання абітурієнт вірно відповідає на поставлені питання, точно формулює визначення, самостійно обґрунтовує та ілюструє прикладами певні положення дисципліни. Відповідь повна і логічно викладена з баченням зв'язків між теорією та практикою, з рухом думки від загального до часткового (від визначень до прикладів). Абітурієнт може самостійно робити висновки та узагальнення. Абітурієнт грамотно і вільно пояснює навчальний матеріал, допустив не більше однієї незначної неточності у висвітленні питання.

160-179 балів виставляється за повну відповідь на запитання. Завдання розв'язано самостійно і правильно, але без розкриття загальних закономірностей, які розповсюджуються на цю групу явищ. Навчальний матеріал опанований добре, абітурієнт може самостійно виправити припущені у відповіді несуттєві помилки, а також робити висновки та узагальнення. Відсутні грубі помилки. Допускається дві або три неточності у відповіді, незначне відхилення від теми.

141-159 балів – оцінюється відповідь, що свідчить переважно про знання і розуміння навчального матеріалу, але неспроможність абітурієнта використовувати ці знання при аналізі поставленої проблеми. Проблема в цілому розкрита, але в загальних рисах. У відповіді є посилання на матеріал, викладений у підручниках, але відсутнє узагальнення. Припущені відхилення від теми і спостерігаються порушення у послідовності викладання матеріалу. Абітурієнт не володіє понятійним апаратом. У відповіді є одна або дві грубі помилки і декілька недоліків, які, як правило, супроводжують грубі помилки.

131-140 балів – вступник не оволодів основними теоретичними положеннями теми, понятійним апаратом, не володіє прийомами вірного вирішення проблеми, що розглядається, відповідає вірно лише на деякі складові питання, творче завдання виконано частково або, переважно, невірно. Спостерігається розуміння сутності питання, але без його теоретичного обґрунтування, намагання адаптувати навчальний матеріал до запропонованої ситуації. Відповідь складається з плутаного переказу окремих явищ без висновків та узагальнень або із загальних положень, що не розкривають суті запитання. Відповідь абітурієнта свідчить про механічне запам'ятовування навчального матеріалу.

100-130 балів – вступник має знання, проте не розуміє термінів, не розрізняє їх, схематично будує відповідь на поставлені питання, відсутня орієнтація в сучасних наукових дослідженнях в галузі «Фізичне виховання і спорт», теоретичні положення не підкріплюються прикладами.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вакуленко Л. О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль, 2018. 371 с.
2. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. Львів, 2017. 244 с.
3. Карпухіна Ю. В. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Херсон, 2018. 308 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навчальний посібник. Київ, 2018. 616 с.
5. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Львів, 2018. 176 с.
6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2011. 128 с.
8. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті. Львів, 2015. 370 с.
9. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
10. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті/ В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. –752 с.
11. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : підручник. Харків, 2015. 555 с.
12. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків, 2007. 271 с.
13. Сергієнко Л.П. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. Київ, 2016. 44 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 1. 392 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2012. Т. 2. 368 с.
16. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / уклад. О. С. Сокирко, Р. В. Клопов. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.
17. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 48 с.
18. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.

19. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця, 2016. 271 с.